

## Bern St. Marien

### 3014 Bern

Wylersstrasse 24  
www.marienbern.ch

### Sekretariat

Izabela Géczi

Franziska Baldelli

031 330 89 89

marien.bern@kathbern.ch

### Sekretariats-Öffnungszeiten

Di 09.00–12.00/13.00–16.30

Mi 09.00–11.30

Do 09.00–11.30

Fr 09.00–12.00/13.00–16.00

In Schullerienzeit:

Di, Do 10.00–12.00

### Seelsorge/Theolog:innen

André Flury, Gemeindeleiter

andre.flury@kathbern.ch

031 330 89 85

Michal Kromer

michal.kromer@kathbern.ch

031 330 89 87

Josef Willa

josef.willa@kathbern.ch

031 330 89 88

### Eltern-/Kind-Arbeit

Anja Stauffer

anja.stauffer@kathbern.ch

031 330 89 86

### Religionsunterricht

Fabienne Bachofer

fabienne.bachofer@kathbern.ch

031 330 89 84

### Sozialarbeit

Stéphanie Meier

stephanie.meier@kathbern.ch

031 330 89 80

### Sakristan

Ramón Abalo

031 330 89 83



## Fiire mit de Chline

Beim ersten Fiire mit de Chline nach den Sommerferien dreht sich alles ums Thema Apfel. Wir erleben eine Bilderbuchgeschichte, Singen und probieren natürlich, wie der Apfel schmeckt.

Die ökumenische Feier richtet sich an Kinder von etwa 2 bis 6 Jahren in Begleitung von Eltern, Grosseltern, Götti, Gotte.

**Samstag, 19. Oktober, 17.00**, in der **Johanneskirche**

### Sonntag, 6. Oktober

09.30 **Ökumenischer Gottesdienst** mit Kommunion mit Andreas Abebe und Michal Kromer

### Montag, 7. Oktober

15.00 **Café Mélange**  
16.30 **Rosenkranzgebet**

### Freitag, 11. Oktober

19.00 **Ökumenisches Abendgebet**, Johanneskirche

### Sonntag, 13. Oktober

09.30 **Gottesdienst** mit André Flury

### Montag, 14. Oktober

16.30 **Rosenkranzgebet**

### Mittwoch, 16. Oktober

09.00 **Eltern-Kind-Treff**  
09.00–11.00 **Offenes Ohr**

Die Kirchen Bern Nord und die Quartierarbeit Bern Nord bieten die Möglichkeit für Gespräche, Fragen, Austausch. Migros Winkelried

12.00 **Mittagstisch**

14.00 **Monatsträff 60+** Musikanachmittag mit Vera Friedli, Johanneskirche

### Donnerstag, 17. Oktober

09.30 **Gottesdienst**

15.00 **Gottesdienst** mit Kommunionfeier mit Josef Willa, **Tertianum Viktoria**

16.00–18.00 **Offenes Ohr**

Die Kirchen Bern Nord und die Quartierarbeit Bern Nord bieten die Möglichkeit für Gespräche, Fragen, Austausch. Migros Breitenrain

### Freitag, 18. Oktober

09.00 **Eltern-Kind-Treff**

19.00 **Ökumenisches Abendgebet**, Johanneskirche

Mehr unter: [marienbern.ch](http://marienbern.ch)



In unserer täglichen Arbeit erleben wir immer wieder, dass viele Menschen das Bedürfnis nach Gesprächen haben, nach einem Gegenüber, das Zeit hat und zuhört.

### Ein Pilotprojekt

Ein Pilotprojekt des Quartierzentrums 5 und der Kirchen Bern Nord namens «Offenes Ohr Bern Nord» soll diesem Bedürfnis entgegenkommen. Wir starten Mitte Oktober ein niederschwelliges Angebot mit und ohne Beratungscharakter an einfach zugänglichen Standorten im Nordquartier.

### Im Restaurant

Das Offene Ohr bieten wir jeweils am Mittwoch von 09.00–11.00 im Migros-Restaurant Winkelried und am Donnerstag von 16.00–18.00 im Migros-Restaurant Breitenrain an. Die Pilotphase startet am 16. Oktober und endet am 19. Dezember.

### Alle sind willkommen

Das Ziel ist es, Menschen unvoreingenommen zuzuhören, für sie Zeit zu haben. Wenn nötig und gewünscht, geben wir auch fachliche Informationen oder vermitteln zu weiterführender Unterstützung. Es ist auch möglich, einen Termin für eine Einzelberatung abzumachen. Alle Menschen sind willkommen zum Offenen Ohr Bern Nord.

Stéphanie Meier

### «Wie geht es dir?»

Fragen, zuhören, hinschauen. So alltäglich und doch wieder nicht. Am 10. Oktober jährt sich der Tag der psychischen Gesundheit zum 32. Mal. Dieser Tag schärft unser Bewusstsein für psychische Erkrankungen und vor allem auch für die Bedeutung der psychischen Gesundheit. In einer immer schneller werdenden Welt ist es entscheidend, die Psyche zu fördern.

### Kleine Schritte

Es gibt viele kleine Dinge, die uns guttun und die wir uns im Alltag gönnen können, ohne krampfhaft unser Leben optimieren zu wollen: Wann hast du zum letzten Mal ganz langsam und bewusst tief eingeatmet, danach langsam und vollständig ausgeatmet, mit geschlossenen Augen? Spürst du die Entspannung, die unmittelbar einsetzt? Oder wann hast du die Wartezeit im Supermarkt in der Schlange genutzt, um die Menschen vor dir genau zu betrachten oder hinzuhören, was gesprochen wird? Welche Musik läuft? Probiere es aus – es kann Wunder wirken!

### Unterstützung

Bei weitergehenden Fragen zu psychischer Gesundheit oder Unterstützungsbedarf hilft: Berner Gesundheit, 031 370 70 80 oder via [info@beges.ch](mailto:info@beges.ch)

Stéphanie Meier